ROK II.

Nr. 4.

DWU TYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



Zawsze błękitne niebo i gorące słońce Południa nie znają sezonu sportów zimowych.

Drugi zeszyt lutowy.

Cena egz. 50 groszy.



Największy w Europie stadjon sportów zimowych w Davos.

STRACONE ZWYCIĘSTWO

Pomimo usilnych starań, wytrwałych treningów, wydatnej finansowej pomocy państwa — wciąż jeszcze w sportach zimowych stoimy dość daleko od możliwości osiągania bezapelacyjnych zwycięstw na terenie międzynarodowym. Dowiodły nam tego rozegrane w ubiegłych tygodniach IX Zimowe Igrzyska Olimpijskie, w których przypadła nam większość dalszych miejsc. O zajęciu stanowiska przodującego nawet nie marzyliśmy.

Tembardziej tedy zwracać powinniśmy uwagę na te konkurencje, w których liczyć możemy śmiało na zajęcie miejsc pierwszych, bowiem takie konkurencje istnieją, aczkolwiek niezawsze uwzględniane są w programie Igrzysk Olimpijskich. Dziwnym zbiegiem okoliczności „murowane" szanse na zajęcie miejsc pierwszych w najsilniejszej nawet konkurencji międzynarodowej, posiadają prócz jeźdźców właśnie kobiety: Konopacka w rzucie dyskiem i Loteczkowa w biegach narciarskich.

Rzut dyskiem w programie tegorocznych Igrzysk Olimpijskich w Amsterdamie będzie uwzględniony, natomiast — potrzykroć niestety — konkurencje narciarskie pań zostały z programu Igrzysk Zimowych wyeliminowane. Tym sposobem jedyna szansa nasza na zdobycie pierwszego miejsca została stracona.

Międzynarodowy Związek Narciarski twierdzi, że biegi narciarskie są dla kobiet nieodpowiednie i dlatego usuwa je z konkurencyj olimpijskich. Między wierszami tego stanowiska czytamy trochę co innego: oto, być może, Skandynawowie, nie mając u siebie silnej klasy narciarek, nie chcą narażać się na porażkę, nie chcą podrywać swej hegemonji światowej w narciarstwie. Dlatego też bronią się — póki mogą — od wprowadzenia narciarskiego biegu pań na forum olimpijskie.

Polska, dzierżąca w swych rękach wszystkie dane na zwycięstwo w narciarskim biegu pań, winna usilnie zabiegać około uznania go za konkurencję olimpijską. Rok temu już pisaliśmy, że zarówno inicjatywa jak i stały nacisk w tej sprawie na wszelkiego rodzaju międzynarodowych kongresach narciarskich winien nieustępliwie wychodzić z naszej strony.

Tymczasem bowiem, narciarstwo zawodnicze wśród kobiet rozwija się coraz silniej. Prym pod względem liczby zawodniczek wiodą Niemcy i Austrja, dalej Czechy, Polska, Francja i t. d. W Niemczech w roku ub. w biegu pań o mistrzostwo państwowe stawało 30 zawodniczek! W Insbrucku w biegu pań o mistrzostwo Tyrolu na starcie staje zawodniczek 19. Przytoczone przykłady nie są wypadkami wyjątkowemi. Zarówno Niemcy jak Austrja urządzają w sezonie po kilkanaście biegów narciarskich pań, w których udział bierze każdorazowo około 10 zawodniczek.

Tak duży rozwój narciarstwa wśród pań w obu wspomnianych krajach, z konieczności musi je orjentować w kierunku rozszerzenia programu Igrzysk Olimpijskich w narciarstwie i na konkurencje kobiece. Ostatnio na łamach prasy wiedeńskiej zanotowane w sprawie tej uwagi przekonywują nas, że oba te państwa domagać się będą zrealizowania wysuniętego w swoim czasie przez Polskę postulatu: — dopuścić narciarki do Igrzysk Olimpijskich.

Tak więc, zyskujemy na terenie międzynarodowym duży sukurs ze strony Austrji i Niemiec. Jest to dla nas sprawa pierwszorzędnej wagi, bowiem aczkolwiek pod względem liczby zawodniczek w narciarstwie obu tym krajom ustępujemy poważnie, jednak przodujemy klasą. Zarówno Loteczkowa jak Ziętkiewiczowa, nie mówiąc już o bezkonkurencyjnym talencie Polankowej, niewątpliwie wyjdą na czoło swych konkurentek niemieckich i austrjackich, które zkolei są najlepsze w Europie. Abstrahując narazie w czynionym przez nas rachunku hipotetycznym od klasy zawodniczek północnych, które stanowią dla nas niewiadomą, raz jeszcze stwierdzić możemy, że w razie umieszczenia w programie olimpijskim biegu narciarskiego pań, zwycięstwo przypadnie bezsprzecznie naszym zawodniczkom.

Zwycięstwo to w roku bieżącym utraciliśmy bez walki, naskutek decyzji panów, teoretyzujących przy zielonym stoliku. Najbliższem tedy i najważniejszem zadaniem Polski będzie przy pomocy państw zainteresowanych spowodować wprowadzenie narciarskiego biegu pań do konkurencyj olimpijskich.

UWAGI O SPORCIE W SZKOLE ŻEŃSKIEJ

(Dokończenie)

DOBÓR ZASOBU MATERJAŁU ĆWICZEBNEGO

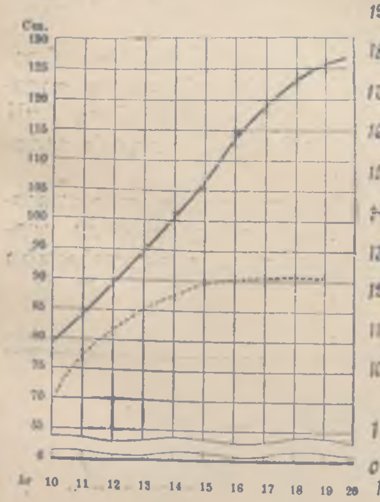
Niemniej ważnym czynnikiem, rozstrzygającym częstokroć o racjonalności stosowanych ćwiczeń sportowych w szkole, jest dobór odpowiedniego zasobu materjału ćwiczebnego.

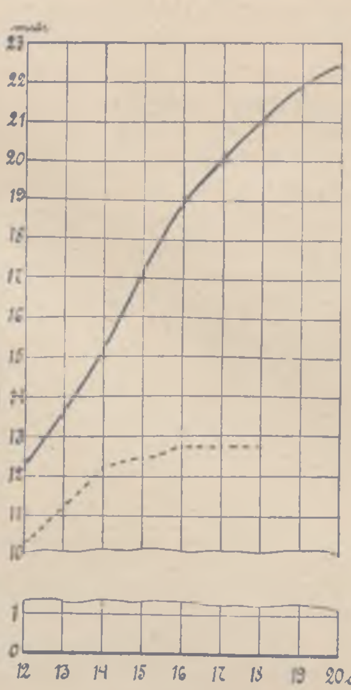
Ustaliwszy na podstawie testów „wiek konkurencyjny“, należy dbać z jednej strony o zainteresowanie ćwiczących, a z drugiej — o dostosowanie ćwiczeń do rozwoju fizycznego, określonego przy pomocy testów. Jeżeli ten drugi warunek nie będzie spełniony, wówczas dzieci gorzej rozwinięte nie będą mogły sprostać stawianym wymaganiom i zupełnie się zniechęcą, natomiast silniejsze, osiągając z łatwością dobre wyniki, nie będą dbały o ich polepszenie i w ten sposób wyniki pracy sportowej, zarówno u jednych jak i drugich, będą nieznaczne.

Mając te uwagi na względzie, wspomniani badacze wespół z podpułkownikiem Bentzen'em oraz doktorem med. Waaler'em, przy współudziale całego szeregu wizytatorów i nauczycieli ćwiczeń cielesnych, przeprowadzili badania młodzieży szkół średnich w Oslo, wynikiem których było otrzymanie, przedstawionych na ryc. od 1 do 6 — krzywych, ilustrujących wyczyny dziewcząt i chłopców od 12 do 20 roku w: biegu 60-ciometrowym, skoku wzwyż z rozbiegiem, skoku wdal z rozbiegiem, rzucie małą piłką, rzucie piłką futbolową oraz zwisie na bumie i przyciąganiu tułowia.

Krzywa biegu 60-ciometrowego wykazuje, że wyczyny dziewcząt do 13 roku życia niewiele różnią się od chłopięcych (w tym samym wieku), zaś potem krzywa wyczynów dziewczęcych idzie prawie poziomo (bez zmiany). Należy podkreślić, iż bieg jest najbardziej naturalnem ćwiczeniem sportowem. Skoki wymagają już większej techniki i przygotowania, zaś jeszcze większego wyspecjalizowania wymagają rzuty. Zwróćmy uwagę na rysunek przedstawiający krzywą zwisów na tramie — i przyciągania tułowia, które u dziewcząt zazwyczaj wahają się od 0 do 1 razu. Dziewczęta przeciętnie nie mogą osiągnąć całkowitego przyciągnięcia tułowia, choć zasada ta nie wyklucza przypadków, kiedy poszczególne dziewczęta przyciągały się nawet 8 razy.

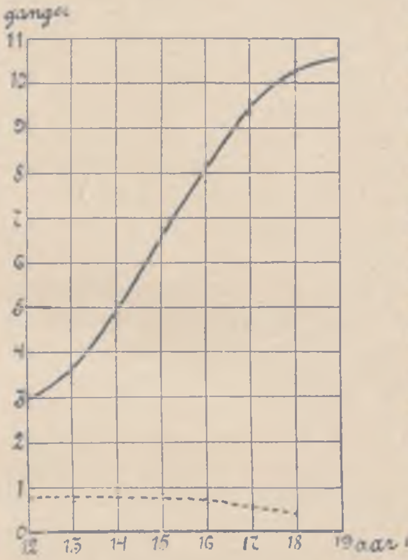
Cyfry u dołu oznaczają wiek. Cyfry z boku—miarę metryczną. Linje przerywane dotyczą dziewcząt, linja jednostajna—chłopców.

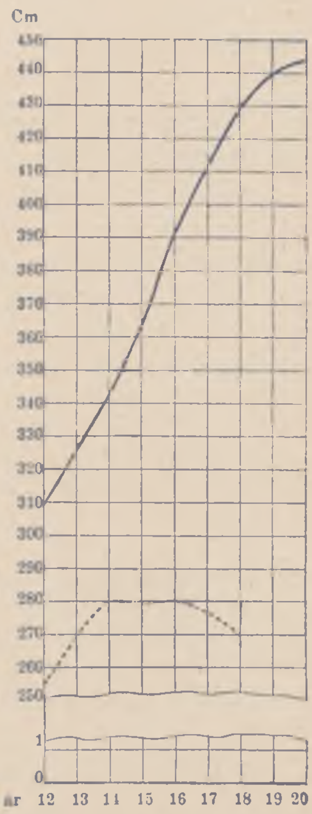




Od lewej: 1) Skok wzwyż z rozbiegu. 2) Rzut piłką futbolową.

Cyfry u dołu oznaczają wiek. Linja przerywana dotyczy dziewcząt, linja jednostajna — chłopców. Wyraz „ganger“ oznacza liczbę zwisów i przyciągań tułowia.





Od lewej: 1) Krzywa zwisu nachwytem i przyciągania tułowia. 2) Krzywa skoku wdal z rozbiegu.

Ta ostatnia krzywa najzupełniej potwierdza badania prof. Lindhard'a, dotyczące zwisu.[1])

Na podstawie tych krzywych z łatwością określono wymagania w pracy sportowej dla chłopców. Inaczej przedstawia się sprawa z dziewczętami, gdyż tu wyczyny nie zawsze polepszają się wraz z rozwojem organizmu; trudności w tej mierze nasuwają się i z innego powodu, lecz o tem pomówimy nieco później, poruszając sprawę współzawodnictwa sportowego na terenie szkolnym. Narazie powstrzymując się od ustalenia jakichkolwiek wymagań sportowych dla dziewcząt, powiemy krótko, że przy doborze zasobu materjału ćwiczebnego w szkole pamiętać należy, iż pracujemy z organizmem w okresie jego rozwoju, a przeto nie wolno stosować różnego rodzaju długotrwałych wysiłków, należy natomiast dbać o wszechstronny rozwój, przeciwdziałając specjalizacji w poszczególnych gałęziach sportu.

WSPÓŁZAWODNICTWO. SZKOLNA ODZNAKA SPORTOWA.[2])

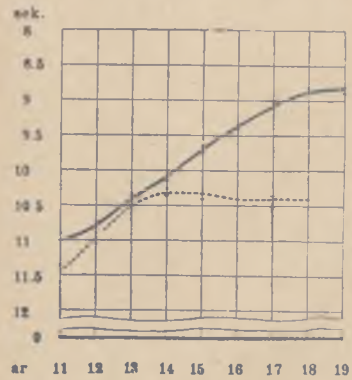
Wiemy, iż przy pomocy ćwiczeń sportowych staramy się, między innemi, pobudzić chęć współzawodnictwa u ćwiczących. Cel ten jest bardzo piękny, racjonalnie pojęty może przyczynić się do polepszenia wyników bez szkody dla zdrowia, lecz częstokroć, gdy ustanawianie rekordów staje się jedynym celem, może to pociągnąć za sobą wprost fatalne skutki.

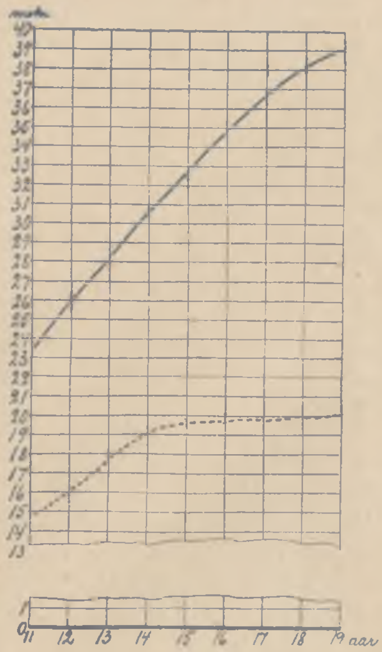
Obowiązkiem więc nauczycielek ćwiczeń cielesnych w szkołach jest podkreślać szlachetne współzawodnic-

[1]) J. Lindhard: Den almindelige Gymnastikteori, T. III; Kopenhaga 1921; str. 82 i 83. J. Lindhard: Nogle Gymnastiske Stillingers Indvirkning paa Brystkassen; Kopenhaga 1924; str. 75, 76 i 77. J. Lindhard: Den specielle Gymnastikteori; Kopenhaga 1927; str. 331.

[2]) O odznace sportowej patrz: E. Piasecki: „Dzieje wychowania fizycznego“; 1925; str. 176, 177.

Linja przerywana dotyczy dziewcząt, linje jednostajne — chłopców. Cyfry u dołu oznaczają wiek.





Od lewej: 1) Krzywa biegu na 60 mtr. 2) Krzywa rzutu piłką 50 gr.

two, a jednocześnie, jak to już poprzednio zaznaczyliśmy, przy omawianiu doboru zasobu materjału ćwiczebnego, dbać o wszechstronność w pracy sportowej oraz przeciwdziałać specjalizowaniu się młodzieży.

Niestety, jeżeli porównamy te wymagania ze stosunkami u nas panującemi, przekonamy się, że kroczymy w zgoła innym kierunku. Na zawody szkolne, czy też międzyszkolne, u nas urządzane, wyznacza się zazwyczaj współzawodników do poszczególnych gałęzi sportu. W tym sensie też idzie trening przed zawodami, co sprzyja urabianiu przyszłych „gwiazd“, ćwiczących jednostronnie, bez zwracania uwagi na zdrowie i wszechstronny rozwój, cel, do którego przedewszystkiem powinniśmy dążyć przy stosowaniu ćwiczeń sportowych w szkole. Zaznaczyć również wypada, że udział w zawodach biorą przeważnie najsilniejsi, oczywistem jest więc, że trening w głównej mierze im zostaje poświęcony. A przecież nie wolno nam zapominać, że celem sportu szkolnego nie jest hodowanie „gwiazd“, a podniesienie zdrowia i sprawności fizycznej ogółu młodzieży i raczej więcej pracy i czasu poświęcić słabszym niż silniejszym.

Podobny jak u nas porządek rzeczy istniał do niedawna wszędzie, lecz Anglja, Państwa Skandynawskie oraz Stany Zjednoczone Am. Półn., pragnąc temu przeciwdziałać, wprowadziły Szkolną odznakę sportową, dla której otrzymania, młodzież w danym roku szkolnym powinna się wykazać pewnemi, zgóry ustalonemi próbami sprawności fizycznej, przyczem zawsze wymaga się uczęszczania na szkolne lekcje gimnastyki, umiejętności pływania oraz odpowiednich wyników w biegu, przynajmniej w jednym skoku i jednym rzucie, tak że niema obawy co do jednostronnego wyćwiczenia.

Warto byłoby pomyśleć o wprowadzeniu takiej odznaki i u nas. Jeżeli chodzi o wymagania dla chłopców, to, podobnie jak przy doborze zasobu materjału na podstawie poprzednio przytoczonych krzywych, nietrudno będzie minima ułożyć, lecz przy układaniu ich dla dziewcząt, oprócz przytoczonych trudności, uzasadnionych przy pomocy krzywych, musimy się liczyć również z opinją niektórych uczonych, którzy twierdzą, że nie wszystkie ćwiczenia sportowe nadają się dla ogółu dziewcząt (przemawiają tu zarówno względy fizjologiczne, jak i odmienne właściwości charakteru i upodobania.[8])

Powstają więc dla nas, wobec powyższych wywodów, nowe kwestje do rozwiązania, mianowicie: ułożenie tablic dla określenia fizjologicznego wieku dziewcząt, ułożenie zasobu materjału ćwiczebnego, dostosowanego do rozwoju fizycznego, wprowadzenie szkolnej odznaki sportowej oraz określenie wymagań dla jej uzyskania.

Sądzę, że uda się to pomyślnie przeprowadzić tylko przy wspólnej pracy dyrekcyj szkół, wizytatorów, lekarzy szkolnych oraz kierowników ćwiczeń cielesnych.

WSPÓŁPRACA LEKARZY

Mówiąc o ćwiczeniach sportowych w szkole, nie można pominąć współpracy lekarzy na tem polu. Niepodobna sobie wyobrazić przystąpienia do pracy sportowej bez uprzedniego gruntownego zbadania wszystkich uczestniczek przez lekarza, który powinien również dbać o racjonalne stosowanie ćwiczeń. Niestety jednak lekarze szkolni wskutek braku dokładnych wiadomości z tej dziedziny, wpływają raczej na obniżenie wartości pracy sportowej w szkole.

I znów nasuwają mi się wspomnienia z mej praktyki. Jako nauczyciel gimnazjum otrzymuję kiedyś zaświadczenie, pisane przez poważnego lekarza szkolnego, które głosi,.... że **„uczeń N. N. może uprawiać gimnastykę szwedzką (bez przyrządów)“**. Pomijam ignorancję systemów gimnastyki u człowieka, któremu powierzono pieczę nad zdrowiem młodzieży, a temsamem kontrolę nad ćwiczeniami cielesnemi, lecz niepodobna, aby lekarzowi nie był znany fizjologiczny wpływ poszczególnych ćwiczeń, stosowanych w szkole.

Nie wiem, jaka wada organiczna ucznia spowodowała napisanie podobnego świadectwa, lecz sądząc z opowiadania jego, zachodziły tu komplikacje z sercem, a w takim razie lekarzowi nie wolno zapominać, iż są pewne ćwiczenia bez przyrządów (bieg), stawiające znacznie większe wymagania organizmowi, zwłaszcza pracy narządów wewnętrznych, niż ćwiczenia na przyrządach (równowaga na tramie).

Niedawno temu otrzymuję znowu zaświadczenie innej treści: **N. N. po przebytem nieżycie gardzieli może ćwiczyć, ale nie w kostjumie gimnastycznym“** (!) Obciążające w tym przypadku jest i to, że lekarz, wystawiający pomienione świadectwo, sam uprawia sport i pono stawał nawet do zawodów.

Główną i to zasadniczą przeszkodą w kierowaniu ćwiczeniami cielesnemi w szkołach jest naogół zbyt częste i łatwe zwalnianie młodzieży z lekcyj ćwiczeń cielesnych. Częstokroć nawet młodzież garnąca się do ćwiczeń, przez wzgląd na obfitość zadawanych lekcyj, stara się uzyskać t. zw. wolną lekcję, aby móc czegoś się nauczyć i dąży do zwolnienia się z lekcyj gimnastyki. Ileż to razy zdarzało mi się spotykać uczniów ćwiczących prywatnie na boiskach sportowych, w pływalniach, na ślizgawkach, lub odbywających długie i uciążliwe wycieczki na rowerach, czy piesze, a posiadających jednocześnie całkowite zwolnienie lekarskie ze szkolnych ćwiczeń. Gdzież tedy może być mowa o współdziałaniu lekarza z nauczycielem?

Stanowiska lekarzy szkolnych powinny być obsadzane przez ludzi, rzeczywiście znających się na sprawie, którzyby nietylko nie przeszkadzali, lecz byli w stanie służyć nauczycielom ćwiczeń cielesnych radami i wskazówkami.

Artykułem niniejszym nie wyczerpujemy poruszonego tematu. Pragnęliśmy raczej dać bodziec do pracy nad postawieniem sportu w szkole na odpowiednim poziomie. *D. R.*

[8]) Carl Schiötz: Skolealderen; Oslo 1927; str. 274/5. J. Lindhard: Den specielle Gymnastikteori; Kopenhaga 1927; str. 365.

WZORZEC LEKCJI GIMNASTYKI

dla dziewcząt w wieku powyżej lat 15-tu

Lekcja ta była przeprowadzona przez p. Janinę Pizłównę z uczenicami seminarjum żeńskiego im. Królowej Jadwigi w Wilnie, w czasie konferencyj nauczycielskich Okręgu Wileńskiego w 1927 r.

A.

1. W dwuszeregu zbiórka rozsypka, marsz krótkiemi rzędami (wężyki) i mijanie się na prawo.

2. Utworzenie jednego rzędu, marsz z wymachami ramion, marsz ze zginaniem kolana, rzutem nogi wyprostowanej wtył, przemachem prostej nogi wprzód i postawieniem nogi. (ruch każdej nogi 4-y tempa). Wszystko wykonane przy muzyce. Marsz. Kolejne odliczanie w marszu do dwóch.

3. Krok polkowy z podskokiem i unoszeniem nogi wprzód, na sygnał kolejno wysuwają się jedynki i dwójki do środka koła i wracają na miejsca.

W siadzie skrzyżnym, taktowanie na 4-ry — (muzyka).

4. W postawie swobodnej, oddech wykonany dowolnie.

5. Ćwiczenie w reakcji: na znak ręką, podskoki ponad krótkie wywijadło (naśladowanie) obunóż i zmienne z nogi na nogę, zależnie od położenia ręki dającej znak.

6. Z półprzysiadu ręce skrzyżnie przodem, wymachy rąk bokiem wzwyż z prostowaniem nóg do wspięcia.

7. W siadzie skrzyżnym,, skłon glowy wtył ze spojrzeniem na ręce splecione w górze i cofnięte wtył.

8. W siadzie płaskim, ręce wzniesione w bok, przenoszenie rąk górnym łukiem wprzód do końca stóp, z mocnym skłonem tułowia i opadanie wtył z oparciem dłoni o podłogę poza sobą (dłonie zwrócone nazewnątrz).

9. Trzy podskoki wprzód o stopach zwartych — skok do przysiadu podpartego bokiem, z równoczesnem prostowaniem jednej nogi w bok.

Ćwiczenie w reakcji.

10. Marsz wspięty w rozsypce i swobodny oddech.

B.

1. Siad na ławkach, nogi wyprostowane wprzód, ręce wzwyż. Skłon wtył z pomocą współćwiczących stojących ztyłu, które podciągają ręce wgórę, a kolanem uwypuklają ćwiczącym klatkę piersiową.

2. Stojąc jednonóż, druga noga wyprostowana ztyłu, ręce wprzód, ćwierć obrotu z kolejnym przemachem ręki i nogi aż do powrotu do postawy wyjściowej.

3. Przeploty skośne na kracie.

Reakcja.

4. Na listwie ławki unik i przechodzenie do wagi.

5. Wyścig szeregów z mijaniem.

6. Z siadu klęczącego opad tułowia wprzód do ukłonu japońskiego, skręty tułowia z naprzemianstronnem przenoszeniem rąk do poziomu i powrót do postawy wyjściowej.

7. Marsz wężykami po sali i wykonywanie jedną ręką ruchu obrotowego koła—drugą zgiętą ruch wtył i wprzód, jako ruch tłoka. (lokomotywa). Bieg ze zmiennemi przeszkodami z nogi na nogę jak przy ćwiczeniach w reakcji i podskokami obunóż w miejscu.

8. Z przysiadu podpartego pochód rękami wprzód, aż do osiągnięcia podporu przodem, a wtedy wytrzymanie tej postawy i powrót do przysiadu przez skurcz nóg.

9. W marszu rzuty i chwyty piłeczek kolejno jednorącz.

Rrzut piłki przed sobą i chwyt z podbieganiem do niej.

10. W klęczce lewonóż, prawa noga wbok wyprostowana, prawa ręka złożona pod pachą, lewa okrągło ponad g ową, skłony boczne wprawo, zmiana rąk i nóg, skłony wlewo. rytmirznie powtarzane.

11. Skok zawrotny ponad dwie na sobie ustawione ławki. Hołupce mazurowe i krok mazurowy z wymachem nóg.

12. Pląs — mazurka.

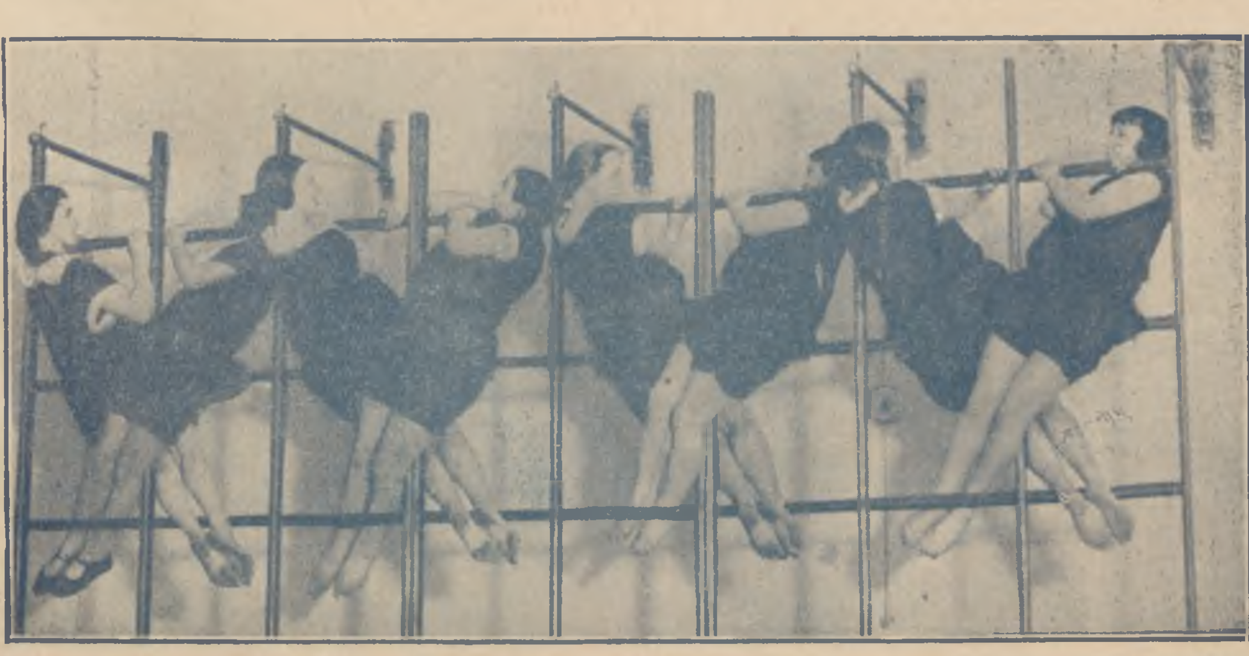
C.

1. Marsz w rozsypce, utworzenie rzędu.

2. W marszu co trzy kroki zatrzymywanie się w postawie wykrocznej—skręt tułowia z chwytem karku, w stronę nogi wykrocznej.

3. Regulowanie oddechu w powolnym marszu.

4. Marsz ze śpiewem.



Przeploty skośne na kracie (uczenice sem. naucz. im. E. Orzeszkowej). fot. L. Walter.

ŁYŻWIARSTWO KOBIECE



Pawłowa wykonuje na lodzie wspaniałe tańce akrobatyczne.

Często daje się w sporcie kobiecym zaobserwować dążenie do naśladowania za wszelką cenę mężczyzn. Nieraz też te próby dają niefortunne wyniki i jak najmniej pożądane.

Tendencja ta w Polsce nie jest tak daleko posunięta, jak np. we Francji lub w Ameryce, gdzie kobiety zajmują się kolarstwem torowem, boksem lub ciężką atletyką. U nas wprawdzie nie notowaliśmy tego rodzaju wybryków — inaczej tego niepodobna nazwać — ale zato stale spotykamy się z pędem ku sportom, niekoniecznie dla kobiet odpowiednich, przy zupełnem zaniedbaniu tych, które są dla nich jakby stworzone.

Polki najchętniej zajmują się lekką atletyką, narciarstwem i wioślarstwem. Tymczasem równie odpowiednie dla nich pływanie i łyżwiarstwo, pozostawiają w zupełnem zaniedbaniu, a i tennis nie cieszy się takiem powodzeniem, na jakie zasługuje.

O niezrozumiałej niechęci naszych pań do pływania pisano już wiele. Zkolei trzeba pomówić o łyżwiarstwie.

Niewątpliwie zacząćby trzeba od tego, że łyżwiarstwem w Polsce wogóle mało kto się zajmuje. Jednak w tej nielicznej grupce łyżwiarzy sportowych, kobiety stanowić powinny conajmniej połowę. Tymczasem nie wiem, czy stanowią jedną dziesiątą.

A dla istniejących u nas tendencyj, objawem nader charakterystycznym jest fakt, że nie mamy ani jednej w Polsce dobrej łyżwiarki figurowej, a znalazły się już łyżwiarki wyścigowe. Zawsze zaczynamy nie od tego, od czego trzeba.

—o—

Łyżwiarstwo składa się z trzech działów, niewiele mających ze sobą wspólnego: gier, jazdy szybkiej i jazdy figurowej. Gry, a w pierwszym rzędzie hokej kanadyjski, choć wyodrębnione organizacyjnie, są jednak częścią składową sportu łyżwiarskiego, tak jak np. piłka wodna jest częścią pływactwa.

Hokej, jako gra **par excellence** męska, bardzo twarda, wprost nienadająca się do delikatnego uprawiania, nie pozwalająca zawodnikom na unikanie zderzania się w pełnym pędzie, wymagająca od nich zasłaniania ciałem pędzącego twardego krążka — dla kobiet nie nadaje się bezwzględnie, i nie jest przez nie nigdzie uprawiana.

Natomiast pewna odmiana hokeja — skandynawskie „bandy", narodowa gra Szwedów, Norwegów i Finnów, na Północy posiada wśród kobiet wiele zwolenniczek. „Bandy" tem różni się od hokeja, że drużyna z 11 (a nie z 6) osób gra na ogromnem boisku, krótkiemi zakrzywionemi kijami i małą kulką. Kulka jest bardziej ruchliwa od krążka i przeto od graczy wymaga się mniej jazdy. Plac jest duży, graczy wielu, temsamem więc drużynowa kombinacja zastępuje tu indywidualne przeboje. Dlatego też „bandy" wymaga więcej precyzji podań, niż szybkości ruchów, więcej zmysłu kombinacji, niż zdolności „bojowych". I dlatego jest to gra dla kobiet bardzo odpowiednia. Jest ona względnie trudna, gdyż wymaga doskonałego opanowania jazdy na łyżwach, wymaga również dość intensywnego ruszania się na lodzie, co jednak nie jest ponad siły kobiece.

Stąd też w krajach skandynawskich widzi się na ślizgawkach bardzo wiele kobiet na łyżwach hokejowych (krótkich panczenach), które tworzą drużyny „bandy". Może też dałoby się tę grę w Polsce szybciej wśród naszych pań spopularyzować, niż samo łyżwiarstwo, taksamo jak wśród mężczyzn hokej rozpowszechnił się błyskawicznie. Napotkać tu musielibyśmy jednak poważną przeszkodę: „bandy" wymaga ogromnych ślizgawek, równych wymiarami boiskom footbalowym — a takich terenów lodowych w Polsce nie mamy.

Jazda szybka, traktowana wyścigowo nie jest sportem dla kobiet. Silne nachylenie ciała, podobne, jak przy jeździe na rowerze, ogromny wysiłek mięśni nóg i pleców, przy nieznacznej pracy rąk, nie będzie rozwijać ciała harmonijnie. Przytem najkrótszy dystans łyżwiarski — 500 m. — długością mety i wielkością wysiłku odpowiada niemal najdłuższym dystansom dopuszczalnym dla kobiet w lekkiej atletyce. A skrócenie dystansu dla kobiet, analogicznie do tego, jak to się czyni w lekkiej atletyce, w łyżwiarstwie nie miałoby sensu. Taki sprint stałby się bowiem bieganiem po lodzie, a nie jazdą na łyżwach.

—o—

Dlatego też pozostaje tylko jazda figurowa. Jest to bezsprzecznie jeden z najpiękniejszych i najbardziej estetycznych sportów, ćwiczenie nie wymagające nadmiernego wysiłku fizycznego, a jedynie wysokiej techniki i piękna linji.



Howard Nicholson i Hilda Ruckert w akrobatycznej figurze tańca na lodzie.



Jaross - Szabo — triumfatorka Zimowych Igrzysk Olimpijskich w 1924 roku.

Jazda figurowa konkursowa składa się z dwóch części, które nazwaćby można obowiązkiem i przyjemnością: pierwsza, która odbywa się w zawodach z początku, przeważnie bez widowni, to jazda szkolna. Druga — to jazda popisowa. Jazda szkolna, zwana także ćwiczeniami obowiązkowemi, dla osób mniej cierpliwych jest nieco nudna. Osoby drobiazgowe i mające skłonność do pedanterji lubują się w niej. Polega ona na wielokrotnem wykonywaniu wyznaczonych ćwiczeń z jak największą precyzją, i bez cienia fantazji. Ćwiczenia są do siebie dość podobne, trwają dlugo. i „dają szkołę". Natomiast prawdziwą nagrodą, po odprawieniu tej podstawy jazdy figurowej, są popisy. Zawodnik otrzymuje 4 lub 5 minut czasu na wykonanie programu najzupełniej dowolnego. Pomysłowość jego jest niczem nieograniczona, daje mu pole do rozwinięcia własnej twórczości.

Większość łyżwiarek i łyżwiarzy znajduje największą przyjemność w jeździe parami. Jest to jedyny sport uprawiany w takt muzyki. Dlatego też konkursy te nazywają się często tańcem parami. I tu pomysłowości tańczących pozostawione jest wielkie pole do popisu, jak w tańcu zwykłym, na podłodze. Czynnikiem decydującym o powodzeniu, jest obok techniki, estetyka ruchów i zgranie.

Jazda figurowa wymaga nadzwyczaj pracowitego przygotowania. Mylne jest mniemanie, że jako sport nieatletyczny, nie żąda ona od zawodnika utrzymania się w wysokiej formie fizycznej. Przeciwnie, do „figurzystów" stosują się wszystkie te same zasady higjeny sportowej, co w każdym innym sporcie. Życie higjeniczne przez cały rok, wprawa umiejętnie na wszystkie miesiące rozłożona, a w samym sezonie trening bardzo długi i wytrwały — oto warunki **sine qua non** powodzenia.

Przy pracy w ciągu dwóch do trzech godzin dziennie, w miesiącach zimowych, na co wiele osób może sobie pozwolić, przy dobrych zimach, można dojść do wysokiej klasy międzynarodowej.

A przytem jazda figurowa wymaga tak mało miejsca, tak łatwo jest o odpowiedniej wielkości place do ćwiczenia. Niech tylko każdy pragnący jeździć figurowo domaga się wydzielenia na to odpowieniego miejsca na ogólnych ślizgawkach, niech goście w Krynicy, lub Zakopanem zaczną żądać od hoteli i pensjonatów wylewania niewielkich placów, tak jak to robi każdy pensjonat szwajcarski — a mieć będziemy zupełnie niezłe warunki dla tego pięknego sportu.

R. M.



Ćwiczenia oddechów crawlowych w misce z wodą.

PŁYWACZKI W ZIMIE

Już dawno skończył się sezon pływacki. Baseny opustoszały, forsownie przedłużane treningi jesienne z nastaniem mrozów musiały ustać. Cóż mają robić przez zimę nasze pływaczki, by nie wyjść z nabytej latem formy, by jak najlepiej móc wykorzystać 6-ciomiesięczny okres przymusowej bezczynności? Jak dotychczas bowiem basenów zimowych nie mamy.

Celem zimowego treningu jest wydoskonalenie stylu i utrzymanie organizmu w jak najlepszej kondycji fizycznej.

Styl ćwiczyć można jedynie w pływalni, tą częścią zimowego treningu zająć się więc nie możemy. Natomiast co do drugiej części stoją przed nami bardzo wielkie możliwości. Obserwując latem nasze pływaczki, każdy mógł zauważyć wielkie braki fizyczne w wyrobieniu wszechstronnem organizmu. Brak siły, mała wytrzymałość, wreszcie słabo rozwinięte właściwości psychiczne niezbędne do zwycięstwa jak np. ambicja i t. d i t. d., wszystkie te cechy zawodniczek naszych występowały powszechnie. W ciągu zimy braki te można w znacznym stopniu usunąć.

Wytrzymałość — to w pierwszym rzędzie dobrze wytrenowane serce i płuca, a następnie umiejętność ekonomicznej pracy organizmu, osiągana przez t. zw. synenergję mięśniową czyli współdziałanie, z jednoczesnem wyeliminowaniem ruchów zbędnych, czyli przyruchów. W pływaniu przyruchy są szczególnie szkodliwe, gdyż wywołują bardzo znaczny opór ośrodka — wody. Trening nasz w pierwszym więc rzędzie zwracać będzie uwagę na zwiększenie wytrzymałości organizmu. W tym celu należy polecić 1 — 2 razy w tygodniu szybkie marsze (4 — 6 km.) w ciepłem ubraniu. Dalej gry jak hazena, koszykówka, szczypiorniak. Codzienne parominutowe (5 — 10 minut) ćwiczenia na skakance, uzgadniające pracę poszczególnych grup mięśniowych oraz serca z oddechem, są szczególnie godne polecenia. Z ćwiczeń specjalnie pływackich bardzo dobrze jest ćwiczyć oddechy crawlowe w misce z wodą, pamiętając o otwieraniu w wodzie oczu.

Szybkość nabywamy przez gry ruchowe, ćwiczenia skoków i startów, co możemy ćwiczyć na sali podczas gimnastyki.

Siłę — osiągniemy przez systematyczną (minimum 2 razy w tygodniu) gimnastykę. Szczególną uwagę należy zwrócić na ręce, brzuch i plecy. Piłka lekarska „medizin - ball" jest tu niezastąpionem ćwiczeniem.

Tak mniej więcej wygląda trening zimowy, możliwy do przeprowadzenia u nas. Panie mające odpowiednie do tego warunki winny uprawiać prócz tego inne sporty zimowe, a w szczególności wszechstronnie wyrabiające narciarstwo, będące dla pływaków niezastąpionym treningiem w zimie. *Tonny.*

KOBIECY FUNDUSZ OLIMPIJSKI

W dniach ostatnich na konto „Kobiecego Funduszu Olimpijskiego" wpłynęły sumy następujące: p. D. R. zł. 15.—. Uczenice gimn. żeńskiego w Aleksandrowie Kujawskim zł. 10.60, ogółem zł. 25.60, co łącznie z poprzenio zebraną sumą wynosi zł. 500.85.

Składając serdeczne podziękowanie wymienionym ofiarodawcom, Redakcja „Startu" wzywa Czytelniczki swe do dalszego deklarowania ofiar.

Celem ułatwienia w dokonywaniu wpłat, załączamy do numeru bieżącego blankiety nadawcze P. K. O.,— opatrzone numerem 16287 i napisem „Kobiecy Fundusz Olimpijski".

HALLO! HALLO!



P. Nehringowa z Warszawy uprawia z zapałem jazdę szybką.

Rozwój lekkiej atletyki angielskiej, na czele której stoi Angielski Kobiecy Związek Lekko - Atletyczny, sięga imponujących rozmiarów ilościowych. W chwili obecnej do Związku tego należy powyżej 200 kobiecych klubów sportowych, dających w sumie ponad 23.000 członkiń czynnych.

Jest to najpotężniejszy państwowy związek kobiecy w Europie.

———o———

Przy „Grażynie“ (Żeńskie Gniazdo Sokole w Warszawie) utworzony został za zezwoleniem Kuratorjum Warszawskiego i Ministerstwa W. R. i O. P. Pierwszy Żeński Międzyszkolny Klub Sportowy.

Instruktorki, kierujące wychowaniem fizycznem i sportami w „Grażynie“ dają zupełną gwarancję racjonalnej pracy nad młodzieżą.

———o———

W ostatnich tygodniach utworzono przy kilku Związkach Sportowych Państwowych i Okręgowych referaty kobiece. I tak: referat kobiecy w Polskim Związku Lekko - Atletycznym objęła p. Miłobędzka, w Polskim Związku Gier Sportowych — p. H. Olszewska, w Polskim Związku Pływackim — p. K. Muszałówna, w Warsz. Okr. Zw. Lekko-Atletycznym — p. Chrupczałowska.

———o———

Na Igrzyskach Zimowych w St. Moritz w jeździe figurowej pań na łyżwach pierwsze miejsce zajęła Sonia Henie (Norwegja), drugie — p. Burger (Austrja), trzecie — p. Loughram (Anglja).

Szczegóły poda następny numer „Startu“ w korespondencji własnej.

———o———

Francuski Związek Wioślarski uznał, że typ łodzi zwany czwórką półwyścigową, jest całkowicie nieodpowiedni dla regatowych biegów kobiecych. Na wniosek referentki wioślarstwa kobiecego Związek postanowił wycofać z mistrzostw Francji ten typ lodzi i na jego miejsce wprowadzić jako jedyny bieg pań o mistrzostwo — double — sculle.

Ponieważ francuskie kluby kobiece tego typu łodzi dotychczas nie posiadają, przeto Związek Francuski polecił klubom męskim wypożyczanie łodzi tych osadom kobiecym.

———o———

Paryski Klub Kobiecy „Academia“ zainicjował wprowadzenie do konkurencyj kobiecych ciekawego typu trójboju, składającego się z biegu pływackiego, wioślarskiego i lekko-atletycznego. Warunki techniczne są następujące: bieg pływacki na 50 mtr. w basenie, bieg lekko-atletyczny na 500 mtr., oraz bieg wioślarski na 700 mtr.

Pierwszy trójbój taki odbędzie się 13 maja.

Zwyciężczyni otrzyma pamiątkowy żeton, zaś klub, którego trzy zawodniczki osiągną największą liczbę punktów — zdobędzie puhar ofiarowany przez dziennik „L‘Echo de Paris“.

———o———

Pilotka angielska, lady Bailey, zdobyła tytuł najlepszej pilotki świata, przyznany jej przez Międzynarodową Ligę Lotniczą.

———o———

W Londynie odbyły się niedawno niezwykle sensacyjne zawody.

Oto—Angielski Klub Motocyklowy Kobiet (Ladies Motor Cycle Club) zorganizował zawody motocyklowe dla... panów. Panie pełniły w zawodach tych role oficjalne, jako starterki, sędziny, i t. p.

Pragnąc widocznie dobrze wybadać sprawność zawodników, panie-organizatorki wyznaczyły trasę niezwykle ciężką i najeżoną wieloma trudnościami. Zawodnicy po skończonym biegu oświadczyli, że nie zdarzyło im się rozgrywać zawodów na tak ciężkiej trasie.

———o———

Lekkoatletki belgijskie przygotowują się pilnie do Igrzysk Olimpijskich. Specjalna uwaga zwrócona jest na zaprawę gimnastyczną, którą prowadzi instruktorka wyznaczona przez Ministerstwo Oświaty.

———o———

Na łamach prasy francuskiej w obronie Kobiecej Federacji Sportowej Francji zabrał głos nielada potentat prasowy, naczelny redaktor dziennika sportowego „L‘Auto“, — Henryk Desgrange.

Jak wiadomo, wspomniana Federacja ustanowiła obowiązkową kontrolę lekarską nad zawodniczkami,



P. Hilda Raupach, jedna z najlepszych saneczkarek w Europie Środkowej.



Królowa belgijska (pierwsza od prawej) uprawia narciarstwo w St. Moritz.

ogłaszając, że do zawodów stanąć nie może żadna kobieta bez pozwolenia lekarza. Tym sposobem Federacja pragnęła raz na zawsze położyć kres przesadzie sportowej, zapobiec udziałowi w zawodach tych kobiet, którym stan zdrowia na to nie pozwala.

W odpowiedzi na te racjonalne postanowienia z wielu stron ciskać poczęto gromy na Federację. „Jak to,—ironizuje p. Desgranges — zuchwała Federacja — zamierza przeciwdziałać szkodliwym skutkom zawodów dla zdrowia, Federacja staje się szkodliwą (?) przeciwniczką dowolnego uprawiania sportów i dowolnego rujnowania zdrowia! Zaiste poczynania samowolne i zbyteczne. Precz z niemi".

Rozprawiwszy się złośliwie z wrogami Federacji, p. Desgranges w sposób następujący broni jej racjonalnych posunięć: „Największem zagadnieniem doby bieżącej jest kultura ciała. Nie o to chodzi, aby dziewczęta biły rekordy i wygrywały mistrzostwa dla dogodzenia własnej ambicji, wymaganiom klubu, czy związku. Chodzi jedynie i przedewszystkiem o to, aby sport dawał w wyniku kobiety silne i zdrowe. Nie chcemy u kobiet siły brutalnej i zaniedbania intelektualnej kultury, chcemy jedynie, aby dano kobiecie dobre wychowanie fizyczne. Nonsensem są zawody, w których każdy może brać udział bez pozwolenia lekarza i bez względu na to, że udział w zawodach zdrowiu danej jednostki może zaszkodzić.

Federacja przedsięwzięła środki racjonalne ku uzdrowieniu stosunków w sporcie kobiecym. Słusznem jest utworzenie Komisji Fachowej, która w poszczególnych klubach badać będzie racjonalność stosowanej tam „zaprawy".

———o———

Przewodnicząca Kobiecej Sportowej Federacji, dr. Le Grand, złożyła piastowany od lat 3-ch powyższy mandat. *Kos.*

KURS NARCIARSKI

DLA NAUCZYCIELEK W ZAKOPANEM

Dzięki inicjatywie referentki W. F. przy Państwowym Urzędzie Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, zorganizowany został w Zakopanem kurs narciarski dla nauczycielek.

Kurs ten trwał od d. 23 grudnia r. ub. do d. 5 styczni r. b.. Uczestniczek było ogółem trzydzieści.

Celem kursu było przygotowanie nauczycielek do prowadzenia sportu narciarskiego w szkołach.

Zajęcia na kursie trwały codziennie od g. 9-ej m. 30 do g. 14-ej lub 15-ej; początkowo odbywały się na terenach położonych blisko Zakopanego (pod Nosalem, Antałówką i t. p.). Drogę powrotną z ćwiczeń przeznaczali pp. instruktorzy na repetytorjum, polegające na stosowaniu w praktyce („w terenie") wskazówek teoretycznych każdej ubiegłej lekcji. Po nabyciu pewnej wprawy, udawano się na tereny dalej od Zakopanego leżące (Cyrlę, Hrube). Pod koniec kursu odbyła się wycieczka na Gubałówkę.

Po skończeniu kursu odbył się egzamin. Komisja egzaminacyjna, w której skład weszli p.p. major Wł. Ziętkiewicz, kapitan Fr. Orawiec i porucznik Ed. Kwaśnica, przyznała kwalifikacje narciarskie dwudziestu czterem uczestniczkom.

Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, tak szeroko pojmujący doniosłość akcji odrodzenia fizycznego, nie poprzestanie prawdopodobnie na urządzeniu wyżej wspomnianego kursu, gdyż aby uczestniczki jego mogły prowadzić sport narciarski w szkołach, muszą jeszcze przejść koniecznie kurs wyższego stopnia.

Podstawą selekcji uczestniczek kursu narciarskiego w przyszłości nie powinien być teren ich pracy (pierwszeństwo w przyjmowaniu na kurs wyżej wspomniany miały nauczycielki pracujące na terenach narciarskich), gdyż narciarstwo nizinne ma równie doniosłe znaczenie, jak górskie.



„Sędziny" i kontrolerki motocyklowego biegu panów w Londynie pomagają zawodnikowi w trudnej sytuacji.

ZNACZENIE SPORTOWE ŁUCZNICTWA

Łucznictwo jest jednym z najzdrowszych i najbardziej wszechstronnych sportów. Może go z powodzeniem stosować zarówno mężczyzna jak kobieta i dziecko.

Łucznictwo praktyczne rozwija najbardziej mięśnie górnej części ciała, przyczem dzia a równocześnie na ca okształt układu mięśniowego, bez zbytniego natężania serca i płuc. Wyrzucenie przy pomocy luku 144 strzał, co bywa zwykle stosowane na placach ćwiczeń i zawodach w Anglji, wymaga około 2 — 3 godzin czasu i wysiłek wykonany przy takiem ćwiczeniu dość znacznie nuży cia o. Poza tem przynoszenie i zbieranie strzał oraz bieg, który się tutaj mimowoli stosuje, dadzą wystarczającą ilość pracy nogom.

Jednem słowem dla powstrzymania i usunięcia podniecenia i kłopotów życiowych — zjadających nam wszystkim system nerwowy — czyni łucznictwo tyleż, a może i więcej, co każde inne ćwiczenie fizyczne, każdy inny sport.

Każdy z oddających się łucznictwu odczuje też napewno prawdziwą radość i przyjemność, jaką daje ten sport, i to niezależnie od tego, czy będzie go uprawiał zbiorowo, czy też w zupełnej samotności. To właśnie daje łucznictwu przewagę nad innemi sportami, w których czynności zbiorowe są koniecznym warunkiem. Łucznictwo jest sportem nietylko dla młodych ludzi, ale również i dla osób starszych obojga płci. Mogą je oni uprawiać z radością i korzyścią dla zdrowia w tym nawet wieku, kiedy ich udział np. w grze w piłkę nożną i inne gry na wolnem powietrzu, wymagające szybkości, jest wyłączony.

Pod względem dobroczynnego wpływu na wszechstronny rozwój mięśni, łucznictwo można postawić chyba tylko obok biegu. Rzeczywiście, w czasie treningu łuczniczego wszystkie mięśnie biorą intensywny i równomierny udział, podczas gdy płuca i serce pracują normalnie.

Przy strzelaniu w pozycji stojącej, mięśnie nóg i brzucha nie pracują w ściślejszem znaczeniu tego słowa, pozostają jedynie tylko w pewnem napięciu (t. zw. tonus mięśniowy). Tonus ten chwilami jest jednak dość znaczny, w chwili największego odchylenia cięciwy od normalnego położenia jest największy, poczem z chwilą wypuszczenia strzały, następuje zwolnienie mięśni.

Przy strzelaniu zaś z pozycji grzbietowej, kończyny dolne wraz z grupą mięśni pasa i brzucha, czyli t. zw. gorset mięśniowy — znajdują dużo okazji do b. wydatnej pracy. To samo zresztą zachodzi przy wyszukiwaniu i zbieraniu strzał, kiedy mimowoli ćwiczymy biegi na krótkie odległości.

Jak więc widzimy, przy racjonalnym i wszechstronnym treningu sport łuczny łączy w sobie b. szczęśliwie wszystkie elementy potrzebne do całkowitego przećwiczenia cia a.

Łucznictwo ćwiczy ponadto wolę oraz uczy skupiać uwagę na jednym przedmiocie, podobnie jak i sport strzelecki. Również i wzrok zostaje nietylko znakomicie przećwiczony, ale zielone, świeże otoczenie przyrody, ogrodu lub toru łuczniczego — działają kojąco na spojówkę oka, co już starzy mistrze medycyny polecili, jako doskonały środek leczniczy dla przemęczonych pracą oczu.

Warto zaznaczyć, że sport łuczny mogą stosować bez żadych zastrzeżeń kobiety. Profesor Coblanc w swoim podręczniku o chorobach kobiecych poleca go wszystkim pacjentkom b. gorąco, szczególnie młodym paniom, i wyraża żal, że łucznictwo jest tak mało rozpowszechnione w Europie.

W tym krótkim rzucie oka na wpływ, jaki łucznictwo wywiera na cały organizm, widzimy, że pod względem znaczenia higjenicznego może ono konkurować zwycięsko z każdą inną dziedziną lekkiej atletyki, jako sport rozwijający wszechstronnie całe ciało ćwiczącego i składający się jedynie tylko z ruchów naturalnych, pociągających swoją celowością i harmonją.

A. Zarychta.

NA FUNDUSZ OLIMPIJSKI

Z pośród polskich placówek zagranicznych na apel Polskiego Komitetu Olimpijskiego odezwał się w pierwszym rzędzie Generalny Konsulat Rzeczypospolitej Polskiej w Londynie. Zainicjował on wśród polskiego społeczeństwa w Londynie zbiórkę na Fundusz Olimpijski i zaraz na pierwsze wezwanie kilka osób pośpieszyło z doraźną pomocą Komitetowi, wpłacając dość poważne jak na nasze warunki kwoty, które Sekretarz Konsulatu p. Ksawery Zaleski przesłał za pośrednictwem Min. Spr. Zagranicznych do Pol. Kom. Ol.

Przykład Konsulatu Generalnego w Londynie pobudzić powinien wszystkie nasze placówki zagraniczne.



Zastęp łuczniczek Koła Sportowego przy gimn. im. Mickiewicza w Kielcach.

Członkowie Londyńskiego Konsulatu żyjąc wśród społeczeństwa o starej i wysokiej kulturze sportowej — najlepiej mogli zdać sobie sprawę z powagi wystąpienia Polski na Igrzyskach IX Olimpjady, oraz z welkiej roli jaką odgrywa sport w życiu nowoczesnych społeczeństw, czego wyrazem była energja, i duży zasób dobrej woli, jaką członkowie tej placówki wykazali przy wpółpracy z Komitetem.

KONSULAT W CHICAGO NA ZBIÓRKĘ OLIMPIJSKĄ

Konsulat Polski w Chicago zainteresował się zbiórką na Fundusz Olimpijski. Przy jego pomocy w najbliższym czasie wśród Polonji amerykańskiej zorganizowana ma być zbiórka na Olimpijską Ekspedycję Polską, po której wiele się można spodziewać. Polskie bowiem społeczeństwo w Ameryce, które było świadkiem zwycięstwa jeźdźców naszych w New Yorku jest znane ze swej ofiarności oraz głęboko przekonane o niezmiernem znaczeniu, jakie może mieć zwycięstwo olimpijskie na polu zagranicznej propagandy polskiej państwowości. Dary więc z Ameryki napłyną napewno.

CITIUS-ALTIUS-FORTIUS

Pięć kół związanych w łańcuch, oraz trzy łacińskie słowa, znaczące w tłumaczeniu: szybciej - wyżej - mocniej — to emblemat i hasło Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. Nie jest dziełem czystego przypadku, że właśnie takie a nie inne godła widnieją na białym sztandarze olimpijskim. Bowiem od zarania swego istnienia Komitet wziął sobie za cel ciągły postęp, bezustanne pięcie się w górę na polu sprawności fizycznej ludzkości, zaś w dążeniu tem pragnął zjednoczyć wszystkie pięć części świata.

Ta idea przyświecała założycielom Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego 1894 roku, w tym kierunku chciał przedewszystkiem pracować wskrzesiciel starożytnych Olimpjad, inicjator nowoczesnej myśli olimpijskiej — francuski archeolog, baron Piotr de Coubertin. I trzeba przyznać, że rzadko która idea święcić może takie tryumfy, jak myśl wskrzeszenia wszechświatowych igrzysk sportowych. Po trzydziestu trzech latach pracy Międzynarodowy Komitet Olimpijski zjednoczył w bezkrwawej walce o zwycięstwo sportowe cały świat. W chwili obecnej członkami Komitetu jest czterdzieści pięć państw, a w igrzyskach olimpijskich biorą udział zawodnicy wszelkich ras i wszystkich narodowości. Bez względu na stopień cywilizacji cały świat odezwał się na hasło odrodzenia fizycznego ludzkości, a nowoczesne Olimpjady stały się olbrzymiemi manifestacjami pokojowego, zgodnego współżycia narodów.

Już w dwa lata po założeniu Komitetu, w 1896 roku odbyła się w Atenach I Olimpjada nowoczesnej ery. Zgromadziła ona na początek niewiele, bo zaledwie dziesięć narodowości. Lecz sława tych igrzysk zabrzmiała tak szeroko, że każda następna Olimpjada była i pod względem wielkości i pod względem potęgi wrażenia wielkim krokiem naprzód. Paryż, Saint Louis, Londyn i Sztokholm — oto nazwy miast, w których odbyły się kolejno, co cztery lata Igrzyska przed wojną Europejską. Wojna nie pozwoliła na święcenie VI-ej Olimpjady, wyznaczonej na rok 1916 w Berlinie, lecz już w 1920 roku odbyła się VII Olimpjada w Antwerpji, zaś w 1924 roku — największa z dotychczasowych, Paryska VIII Olimpjada. Tutaj świat cały przekonał się naocznie, że idea olimpijska nietylko przetrwała kataklizm wielkiej wojny, lecz święci nowe tryumfy. Na boiskach, bieżniach, torach i pływalniach olimpijskich stanęło około 8.000 zawodników, a w defiladzie w dniu otwarcia Igrzysk przesunęło się przed oczami wielotysięcznych tłumów — czterdzieści pięć sztandarów narodowych. Wtedy po raz pierwszy w długim szeregu sztandarów pojawił się w stadjonie olimpijskim Orzeł Polski, a sportowa reprezentacja polska przez wzięcie udziału w zawodach, zbratała się z całym światem w dążeniu do odrodzenia fizycznego i moralnego ludzkości.

W bieżącym roku odbędzie się w Amsterdamie IX Olimpjada. Będzie to manifestacja jeszcze większa i wspanialsza od paryskiej.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 12—2 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.